

大森第四小学校 給食だより

ランチタイム



11月号

大森第四小学校
校長 長町 正弘

秋も一段と深まり、朝晩の冷えこみが厳しくなってきました。かぜなどひかないように衣類で体温を調節し、うがいや手洗いをこまめに行いましょう。

また、栄養バランスのとれた食事、適切な運動、十分な睡眠など規則正しい生活を心がけ、かぜを予防しましょう。

11月23日は勤労感謝の日です。この日は、もともと「新嘗祭(にいなめさい)」といって、米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日でした。

わたしたちは、普段何気なく食事をしてしまいがちですが、その裏には、食べ物を育てる人や運搬をする人、料理をする人など、さまざまな人たちの働きがあります。あらためて、毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょう。



大森第四小学校の給食は、青果・精肉・魚介・精白米・牛乳・パン・乾物など、6業者と契約して作られています。

11月の給食目標 「感謝して食べよう」

11月23日は勤労感謝の日です。農家の方、漁師さん、いつもおいしい食事を作ってくれる家族や給食調理員さんに感謝して食べましょう。



11月8日は「いい歯の日」



よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！

食べ過ぎを防ぎ、
肥満を予防する消化を助け、栄養
の吸収がよくなる味がよくわかり、
味覚が発達する脳が活性化し、
集中力が高まる

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち



日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。

いただきます

「いただく(頂く/戴く)」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。



ごちそうさまでした

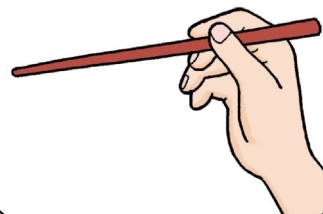
「ちそう(馳走)」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来上がるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。



食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食べ物ができあがるまでに料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきましょう。

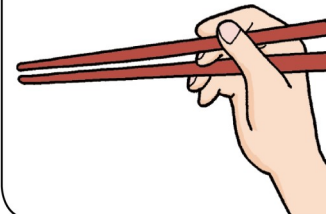
基本のはしの持ち方

1



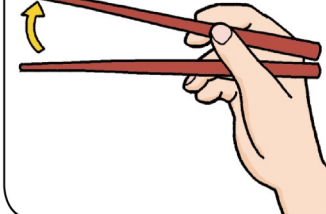
上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。

2



下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。

3



親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。